IRCCS MultiMedica

Questionario per la rilevanza del rischio di DIABETE

Spesso chi ha il diabete se ne accorge quando **occhi**, **reni**, **cuore** o **cervello** sono già **danneggiati**. A quel punto si può solamente intervenire per fermare le complicanze, non per guarire.
Il ***diabete però si può prevenire***, ma per fare questo è **necessario** che ciascuno:

- Conosca il RISCHIO di sviluppare la malattia
- Misuri il livello di zucchero nel sangue (tasso glicemico)
- Misuri la pressione arteriosa
- Adotti uno stile di vita sano.

Le chiediamo quindi di compilare questo modulo, chiamato **Questionario di Tuomilehto** (pubblicato da Diabetes Care 26:725-731, 2003), che permette di valutare la probabilità di sviluppare diabete entro 10 anni e rappresenta quindi un primo e potente indicatore per adottare misure di prevenzione.

Da compilare a cura del paziente:

Nome: ______________________________

Cognome: ___________________________

Data di Nascita: ______________________

Da compilare a cura del medico/infermiere:

Statura (cm): _______ Peso: _______

BMI Kg/m^2: _______ Circ. vita cm: _______

PA mmHg: _______

1. Età

- ☐ Meno di 45 anni — 0 punti
- ☐ 45-54 anni — 2 punti
- ☐ 55-64 anni — 3 punti
- ☐ Più di 64 anni — 4 punti

2. Quanto spesso mangia frutta o verdura?

- ☐ Tutti i giorni — 0 punti
- ☐ Non tutti i giorni — 1 punto

3. Un medico o altro operatore sanitario le ha mai detto che aveva la glicemia alta (in un esame medico, durante una malattia o la gravidanza?)

- ☐ No — 0 punti
- ☐ Si — 5 punti

4. Indice di massa corporea (BMI)

- ☐ Meno di 25 (kg/m^2) — 0 punti
- ☐ 25-30 (kg/m^2) — 1 punto
- ☐ Più di 30 (kg/m^2) — 3 punti

5. Fa esercizio fisico per almeno 30 minuti quasi tutti i giorni?

- ☐ Si — 0 punti
- ☐ No — 2 punti

6. Ha mai usato farmaci per la pressione alta?

- No — 0 punti
- Si — 2 punti

7. A qualcuno della sua famiglia è mai stato diagnosticato il diabete?

- ☐ No — 0 punti
- ☐ Si: nonni, zii, cugini — 3 punti
- ☐ Si: genitori, fratelli, sorelle, figli — 5 punti

8. Circonferenza vita (in centimetri)

	Uomini	Donne	
☐	Meno di 94	Meno di 80	0 punti
☐	94-102	81-88	3 punti
☐	Più di 102	Più di 88	4 punti

Probabilità di sviluppare il diabete entro 10 anni:

☐ <7 **rischio minimo** (<1%) ☐ 7-10 **leggermente elevato** (4%) ☐ 11-15: **moderato** (16%)
☐ 16-20: **alto** (33%) ☐ >20: **molto alto** (50%)